

嬰兒出生體重不足：給父母指南

您需要知道的常識：

什麼是出生體重不足？

嬰兒出生時體重太輕，不足2500克（5-1/2磅），即被視為出生體重不足。

為什麼會出現體重不足？

- 嬰兒太早出世（*早產*）。
- 母親懷孕時嬰兒生長不夠。

為什麼這是問題？

每個新生命都需要有好的開始。這就是要儘力避免出生體重不足的原因。

孕婦能夠做些什麼？

- 進食對身體有好處的食物。
- 戒煙以及遠離吸煙人士（*二手煙*）。
- 學習如何處理壓力。

為什麼有些孕婦會產下體重不足的嬰兒？

如果您在下述情況，會有機會產下體重不足的嬰兒：

- 不吃對您和嬰兒有好處的食物。
- 感到壓力重重。
- 生活在貧困中。
- 得不到家人和朋友的良好支持。
- 吸煙或接觸二手煙。
- 懷雙胞胎或三胞胎。
- 工作時需要長時間站立。

出生體重不足對嬰兒、家庭和社區有什麼影響？

- 在嬰兒出生後的第一年，出生體重不足是致病或致死的主要原因。
- 有些出生體重不足的嬰兒，在其後的生命中會出現健康問題。
- 這些嬰兒在學習或視覺方面會較容易出現問題。這會影響他們前五年的成長過程。可能在適齡時期仍未能入學。
- 產下出生體重不足嬰兒的家庭，會因擔憂嬰兒的未來而面對壓力。
- 照顧健康有問題的孩子會產生壓力，並給家庭和社區造成很大的經濟負擔。

我們如何能避免出生體重不足？

我們社區中的每個人都可以提供幫助。

如果您懷了孕：

- 要認識有關嬰兒出生體重不足的情形，以及知道如何預防。
- 尋求方法去減輕生活中的壓力。
- 請求您的鄰居、家人或朋友幫助您照顧孩子，幫助您做一些家務。
- 騰出時間休息放鬆。家居清潔可以暫延處理。
- 約見醫生或助產士，進行定期檢查。
- 瞭解早產情況（嬰兒未到預產期就出世）。預先學習如何應付。
- 不容易確定是否早產。需要觀察一些重要徵狀（特別是**新出現或與以往不同的徵狀**），包括：
 - 陰道突然流出液體
 - 陰道慢慢流出液體
 - 陰道出血
 - 感到腹部絞痛（如經期間的感覺一樣）

如果您認為正在分娩，立即**去醫院** - 最好到您預約生產的醫院。

如果您是孕婦的丈夫或伴侶：

- 要認識有關嬰兒出生體重不足的情形，以及知道如何預防。
- 瞭解早產情況（嬰兒未到預產期就出世）。預先學習如何應付。
- 當伴侶懷孕時，給予對方更多的幫助和支持。
- 設法減輕她生活中的壓力。
- 她休息時，您照顧其他的孩子。
- 作為配偶，多花時間在一起。比如，邀請她出外散步。
- 提醒她約見醫生或助產士，做定期檢查。
- 陪伴她一起去做這些檢查。

不要在孕婦附近吸煙。二手煙會傷害母親和嬰兒的健康。

如果您是朋友或同事：

- 主動提出幫忙做家務，如做飯。
- 讓她知道，您樂意給予幫助。
- 邀請她出外散步，或進行一些她喜歡的溫和活動。
- 主動提出照顧其他的孩子。
- 在孕婦附近**不要吸煙**。二手煙會傷害母親和嬰兒的健康。
- 瞭解早產情況（嬰兒未到預產期就出世）。預先學習如何應付。

某些人認為：

嬰兒體型小是一件好事，因為體型大的嬰兒分娩時會更加困難。

事實上：

分娩的過程並不會因嬰兒體型小而較容易。體重不足的嬰兒分娩過程亦可以非常困難。

THE OTTAWA COALITION FOR THE PREVENTION OF LOW BIRTH WEIGHT

「預防嬰兒出生體重不足渥太華聯盟」 (The Ottawa Coalition for the Prevention of Low Birth Weight)

〔前身為「預防嬰兒出生體重不足社區聯盟」 the Community Coalition for the Prevention of Low Birth Weight 〕

於 1995 年成立，以提高人們對嬰兒出生體重不足的認知。

欲了解更多有關資料，請：

- **向醫護人員查詢**
- 致電渥太華市公共衛生資訊熱線 **613-580-6744**
- 瀏覽「預防嬰兒出生體重不足渥太華聯盟」網站 www.lbwinfo.ca.

此項計劃由 **Success By Six**

贊助，是一社區發動的計劃，以改善幼童的生活情況，網址 www.successby6ottawa.ca

